

Relat-AP porta a la Biblioteca Marià Vayreda un taller d'escriptura per fomentar el benestar emocional

L'Atenció Primària d'Olot ha impulsat aquest projecte amb un programa amb l'escriptura com a eina terapèutica i amb la col·laboració de la Biblioteca Marià Vayreda.

Aquest dilluns 10 de juny ha tingut lloc a la Biblioteca la segona part d'un taller d'escriptura creativa de dues sessions.

La iniciativa 'Relat-AP' ofereix als usuaris del CAP la possibilitat d'expressar les seves emocions i inquietuds personals a través de l'elaboració de relats.

Aquest 10 de juny, s'ha dut a terme a la Biblioteca Marià Vayreda la segona part d'un taller d'escriptura creativa emmarcat dins del projecte Relat-AP, una iniciativa impulsada per l'Equip d'Atenció Primària d'Olot que pretén **fomentar l'escriptura com una eina terapèutica capaç d'afavorir el benestar emocional** de la ciutadania. El taller s'ha dividit en dues sessions dirigides per Jenni Rodà, escriptora i correctora local. En la primera sessió, Rodà va explicar algunes tècniques que ajuden a ordenar les idees i construir el relat i es va enfocar a donar pautes sobre com transformar les emocions en paraules. La segona sessió, celebrada ahir, va estar dedicada a la redacció del relat seguint les tècniques apreses.

El projecte es completarà amb la publicació d'un llibre recopilatori dels relats, que poden estar signats per l'autor, utilitzar un pseudònim o bé ser anònims. L'objectiu és que aquest llibre serveixi d'inspiració i d'ajuda per a futurs usuaris dels grups comunitaris del CAP d'Olot.

La iniciativa ofereix a aquells usuaris que fan activitats grupals organitzades pels referents de benestar emocional comunitari (RBEC) del CAP, la possibilitat d'expressar les seves emocions i inquietuds personals a través de l'elaboració de relats.

Des de finals de març es va començar a informar de la iniciativa a les persones que participen en els diferents grups comunitaris que ha organitzat el CAP d'Olot — fibromiàlgia, gestió emocional, dol o deshabituació tabàquica—, als quals se'ls facilita el

material d'escriptura que acompanya el projecte: carpeta, fulls, bolígraf, document d'autorització per a la publicació del relat i enquesta de satisfacció. Les persones participants tenen la possibilitat d'elaborar el relat durant les setmanes que duri la intervenció grupal o bé fent arribar l'escrit posteriorment a la coordinadora del projecte.

El projecte s'ha inspirat en un programa desenvolupat a l'Hospital de Bellvitge des de l'any 2017 anomenat Relat-Hos, que convida als pacients hospitalitzats a expressar les seves emocions a través de relats que han estat recollits, fins ara, en 3 llibres. Ara, Relat-AP trasllada el concepte a l'atenció primària d'Olot amb la voluntat de donar una atenció assistencial integral que també vetlli per la salut emocional dels usuaris. En aquest àmbit, Relat-AP vol potenciar el valor de l'escriptura per expressar sentiments i reflexionar sobre aquelles qüestions que poden ser motiu de neguit.

“L'escriptura és un element habitual que es proposa als grups comunitaris per afavorir que s'expressin les emocions. Relat-AP vol aprofitar aquest treball i dotar-lo d'una visió creativa i participativa, capaç de ser una eina més per al benestar emocional”, explica Gemma Grabalosa, RBEC de l'EAP Olot i impulsora de la iniciativa. Grabalosa també destaca la capacitat de reduir sentiments com la solitud fent que els usuaris se sentin part activa del projecte.

Excel·lència dins dels projectes de salut comunitària a l'atenció primària

Relat-AP ha rebut una qualificació d'Excel·lent per part del Comitè Avaluador del comitè Assessor de l'Estratègia de Salut a l'Atenció Primària i Comunitària, per la seva capacitat de promoció de la salut comunitària amb un enfocament local i multidisciplinari. La iniciativa s'emmarca dins del Pla de Salut de Catalunya 2021-2025 que, en l'àmbit de l'atenció primària i comunitària (APiC), té l'objectiu d'impulsar la implicació local i l'equitat territorial en el foment de la salut, la qual cosa implica un treball compartit amb associacions, ajuntaments i altres entitats del territori.

Sobre l'Estratègia d'Arts en Salut

L'institut Català de la Salut (ICS) té incorporada la metodologia i l'estratègia Arts en Salut en el seu marc operatiu i té actiu un programa assistencial d'expertesa (PADEICS) sobre l'estratègia, que és el pla intern que analitza, reflexiona i assessora la institució en projectes professionals que utilitzen les arts en la seva pràctica assistencial. Aquesta unió entre cultura i salut entén les arts en salut com un ventall molt ampli d'activitats i accions que el sector artístic i l'entorn comunitari poden oferir als professionals de la salut a l'hora d'abordar una patologia concreta, ja sigui com a intervencions en un pla terapèutic o en les seves activitats de prevenció i promoció de la salut.